



JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

Systém paramhansé svámího Mahéšvaránandy

KURZY JÓGY V PRAZE

únor - červen 2023

WWW.JOGA.CZ

Přihlašování na www.joga.cz/praha
paha@joga.cz, 728 346 069

PRAHA 5 JÓGACENTRUM MALÁ OHRADA

Velichovská 1393/17, Praha 13 - Stodůlky
Otevírací doba: 15 minut před začátkem kurzu

PONDĚLÍ

17:00 - 18:30 Začátečníci, 1.-2. díl, OT* B. Pařová
17:00 - 18:30 Mírně pokročilí, 2.-3. díl P. Papírník

ÚTERÝ

9:15 - 10:45 Začátečníci, 1.-2. díl, OT* M. Novotná
17:00 - 18:30 Jóga proti bolestem zad M. Sommerová
18:45 - 20:15 Začátečníci, 1.-3. díl, OT* D. Hornof

STŘEDA

9:15 - 10:45 Jóga pro vitalitu, mírně pokročilí P. Papírníková
17:00 - 18:30 Začátečníci, 1.-3. díl, OT* B. Pařová
18:45 - 20:30 Pokročilí, 4.-5. díl R. Paluř

ČTVRTEK

17:00 - 18:30 Mírně pokročilí, 2.-3. díl J. Stiešová
17:00 - 18:30 Jóga proti bolestem zad, OT* H. Pařo
19:00 - 20:30 Jóga pro vitalitu, OT* R. Růžička

PRAHA 2 JÓGACENTRUM BLANICKÁ

Blanická 17, Vinohrady
Otevírací doba: Po-St 9:30-13, 14:30-19, Čt: 16:30 - 19 hod

PONDĚLÍ

10:00 - 11:30 Jóga proti bolestem zad J. Muffová
11:00 - 12:30 Jóga pro vitalitu A. Paikert
15:00 - 16:30 Začátečníci, 1.-2. díl J. Procházková
17:00 - 18:30 Mírně pokročilí, 2.-3. díl Liřková/Horová
17:00 - 18:30 Jóga proti bolestem zad A. Paikert
17:30 - 19:00 Jóga pro vitalitu Z. Pexidr
18:00 - 19:00 2.-3. díl STREAM+YOUTUBE D. Brůna
18:45 - 20:15 Pokročilí, 3.-5. díl A. Paikert
19:00 - 20:30 Jóga proti bolestem zad J. Blahůšková
19:15 - 20:45 Pokročilí, 6.-7. díl Z. Pexidr

ÚTERÝ

8:30 - 10:00 Jóga proti bolestem zad A. Paikert
10:00 - 11:30 Jóga pro seniory Z. Indrová
10:30 - 12:00 Jóga proti bolestem zad a kloubů R. Mazancová
13:00 - 14:00 Pro seniory 65+ zdarma D. Stuchlíková
14:15 - 15:45 Jóga pro seniory D. Stuchlíková
15:00 - 16:30 Začátečníci, 1.-2. díl J. Procházková
17:00 - 18:30 Jóga proti bolestem zad V. Háse
17:00 - 18:30 Jóga pro vitalitu I. Růžičková
17:00 - 18:30 Pokročilí, 3.-4. díl D. Poupová
18:45 - 20:15 Pokročilí, 4.-5. díl V. Háse

STŘEDA

9:30 - 11:00 Jóga proti bolestem zad A. Paikert
10:00 - 11:30 Začátečníci, 1.-2. díl J. Procházková
16:45 - 18:30 Pokročilí, 3.-5. díl, M* V. Němeček
17:00 - 18:30 Jóga proti bolestem zad, OT* J.G. Němečková
17:15 - 18:45 Mírně pokročilí, 2.-3. díl P. Novotný
19:00 - 20:30 Pokročilí, 2.-4. díl D. Brůna
19:00 - 20:30 Jóga pro vitalitu, OT* V. Háse

ČTVRTEK

10:30 - 12:00 Začátečníci, 1.-3. díl D. Liřková
10:30 - 12:00 Jóga pro vitalitu A. Paikert
17:00 - 18:30 Jóga proti bolestem zad V. Háse
17:30 - 19:00 2.-3. díl s jóganídrú M. Vlček
18:00 - 19:30 Začátečníci, 1.-3. díl E. Stehlíková
18:45 - 20:15 Mírně pokročilí, 2.-3. díl V. Háse

OT* = otevřený kurz; lze si zaplatit celý semestr či jednotlivé lekce. Do otevřeného kurzu lze přijít, i když je jeho základní kapacita obsazena.
M* = kurz s rozšířenou meditací. Jóganídra = hluboká relaxace. Stream = živé vysílání kurzu přes internet.

PŘIHLAŠOVÁNÍ PRO VEŘEJNOST PROBÍHÁ OD 16. LEDNA 2023

PRAHA 4 JÓGACENTRUM DONOVALSKÁ

ZŠ Donovalská 40/1684, Chodov
tel. 737 071 812

PONDĚLÍ

19:00 - 20:30 Mírně pokročilí, 2.-3. díl V. Klimešová
19:00 - 20:30 Pro ženy 40+, pilotní, zlevněný M. Slušná

ÚTERÝ

19:00 - 20:30 Jóga proti bolestem zad H. Ptáčková

STŘEDA

19:00 - 20:30 Pokročilí, 4.-5. díl M. Slušná

ČTVRTEK

19:00 - 20:30 1.-2. díl, do konce května P. Klimeš

PRAHA 2 Mateřská školka Happy child

Jana Masaryka 627/31,, Vinohrady
Kontakt na cvičitelku S. Braunovou: 605 911 983

ÚTERÝ

17:00 - 17:45 Děti s rodiči, 3-7 let, OT* S. Braunová
18:00 - 18:45 Školáci, 8-15 let, OT* S. Braunová

PRAHA 6 Mateřská školka Arabská

Arabská 681/20

ÚTERÝ

16:45 - 18:15 Začátečníci, 1.-2. díl, OT* D. Lišková
18:30 - 20:00 Jóga proti bolestem zad S. Nováková

ŘÍČANY Domov pod Kavčí Skálou, M. Pujmanové 2045

Kontakt na cvičitelku A. Stellnerovou: 777 299 272

STŘEDA

18:00 - 19:30 Jóga pro vitalitu, OT* A. Stellnerová

PRAHA 6 EMBASY OF INDIA

Milady Horákové 60, Praha 7 - Letná

TUESDAY

17:30 - 19:00 Yoga against backpain, drop in Jana Puri

Kontakt:

Jóga v denním životě Praha, z.s.
Blanická 17, Praha 2
728 346 069, praha@joga.cz
www.joga.cz/praha

PRAHA 6 SCIO škola, nám. Na Santince 5

Vchod ze strany budovy nad venkovním schodištěm,
cvičí se v sálu.

ČTVRTEK

17:30 - 19:00 Mírně pokročilí, 2.-3. díl S. Janota
19:20 - 20:50 Jóga pro vitalitu, OT* S. Janota

OT* = otevřený kurz; lze si zaplatit celý semestr či jednotlivé lekce. Do otevřeného kurzu lze přijít, i když je jeho základní kapacita obsazena.
M* = kurz s rozšířenou meditací. Jóganidra = hluboká relaxace. Stream = živé vysílání kurzu přes internet.

PŘIHLAŠOVÁNÍ PRO VEŘEJNOST PROBÍHÁ OD 16. LEDNA 2023

Část z výtěžku z kurzového je věnována na humanitární aktivity Jógy v denním životě
joga.cz/humanitarni

Datum poslední změny 31. 1. 2023. Změna programu vyhrazena.